ความสุขที่สมบูรณ์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

“การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

จัดพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทาน

.. โดย ..

- น.ส.พัตร์พิมล สุวรรณสุทธิสุข, นายพิเชฐไชณ เปรมมณีวิริยกุล
  ด.ช.ชญตวัฒน์ – ด.ญ.ศุจีภรณ์ เปรมมณีวิริยกุล 36 เล่ม
- นายพัฒนา คชาวงศ์ และครอบครัว 20 เล่ม
- น.ส.ภัณฑิรา บูรณะสัมฤทธิ์,นายอภิวัฒน์ จันทร์แดง,
  ส.ต.สุรศักดิ์ – นางทองย้อย บูรณะสัมฤทธิ์, นายสัมฤทธิ์ – นางบุญส่ง จันทร์แดง 19 เล่ม
- นางรัชนี วรวิเชียรวงษ์, นายสิริโรจน์ วรวิเชียรวงษ์, น.ส.กันตพร วงษ์ธีระนันท์,
  ด.ญ.สิริพร วรวิเชียรวงษ์, ร้อยโท กฤษดา มณีรัตน์,
  พันตรีหญิง สิริรัตน์ วรวิเชียรวงษ์, ด.ญ.บุษกร มณีรัตน์ 19 เล่ม
- นายปราโมทย์ อินทโนและครอบครัว 12 เล่ม
- น.ส.นันทพัชญ์ ทรงกิจวิศวการ และครอบครัว 11 เล่ม
- น.ส.จีรสุดา วรรณประเสริฐ์ และครอบครัว 10 เล่ม
- คุณไท – คุณทิพย์ – คุณเอกภณ – คุณพัณณิชา – คุณพศินา เชี่ยววานิช 10 เล่ม
- น.ส.ศิริรัตน์ เทียนหอม ขอผลบุญนี้ให้แก่ เจ้ากรรมนายเวรที่เคยล่วงเกิน
  พ่อแม่พี่น้อง ปู่ย่าตายาย เทพเทวดาที่ปกปักรักษา ญาติสนิทมิตรสหาย 10 เล่ม
- คุณมัลคอม – คุณวรางคณา – ด.ช.โจเซฟ เทย์เลอร์และครอบครัว 10 เล่ม
- นายเถลิง – นางจันบิน – น.ส.เพ็ญนภา ผลพืชน์ และครอบครัว 10 เล่ม
- น.ส.ปัญจรีย์ ผิวบาง และครอบครัว 9 เล่ม
- น.ส.ภานุมาศ เหยียนยั่งยืน, ด.ช.กฤษณพงศ์ ศรีสุวรรณ
  อุทิศบุญนี้ให้ นายอุไร ผิวเกลี้ยง นางชนัญญา ผิวเกลี้ยง 9 เล่ม
- น.ส.สตรีรัตน์ น้อยมา – นายเจริญ – ด.ช.ถิรพุทธิ์ – ด.ช.ธนบดี บุตรวิชา 5 เล่ม
- น.ส อลิธิตา วงศ์เงิน, นายจำรัส ขันคำ, นางอนงค์ วงศ์เงิน,
  นายอนุชา วงศ์เงิน, นายเท่ง วงศ์เงิน 5 เล่ม
- น.ส.ธิดาพรรณ ถาวรพัฒน์ และครอบครัว 9 เล่ม

... สาธุ สาธุ สาธุ ...

ความสุข ที่สมบูรณ์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

ความสุขที่สมบูรณ์

© พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม ๒๕๓๗
พิมพ์ครั้งที่ ๑๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๗

สำนักพิมพ์หอพระไตรปิฎก
โดย.ศูนย์เผยแพร่พระไตรปิฎก และ หนังสือพระพุทธศาสนา จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

(ข้อมูลสถิติการพิมพ์อยู่ระหว่างการรวบรวมข้อมูลเก่า
ตัวเลขที่ใช้เป็นจำนวนขั้นต่ำ เท่าที่ปรากฏหลักฐานในปัจจุบัน)

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีค่าลิขสิทธิ์
หากท่านใดประสงค์จัดพิมพ์ โปรดติดต่อขออนุญาตที่
วัดญาณเวศกวัน ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม ๗๓๒๑๐
http://www.watnyanaves.net

พิมพ์ที่ **สำนักพิมพ์หอพระไตรปิฎก** WWW.TRILAKBOOKS.COM
โดย.ศูนย์เผยแพร่พระไตรปิฎก และ ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนา
เลขที่ 19/5 หมู่ 3 ต.บางกระทึก อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210
โทร.02-482-7358, 02-482-7093, E-mail : trilak_books@yahoo.com

อนุโมทนา

นายวิศรุต สุขธรรม และนางสาวพฤกษา สุขธรรม ผู้ก่อตั้งสำนักพิมพ์หอพระไตรปิฎก แจ้งขออนุญาตพิมพ์หนังสือธรรม ๖ เรื่องๆ ละ ๕,๐๐๐ เล่ม คือ

๑. *โพชฌงค์: พุทธวิธีเสริมสุขภาพ*

๒. *ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนา ความสุขต้องมาทันที*

๓. *ก้าวไปในบุญ*

๔. *ความสุขที่สมบูรณ์*

๕. *ธรรมนูญชีวิต*

๖. *คุณบิดามารดา สุดพรรณนามหาศาล*

อาตมภาพขออนุโมทนาตามความประสงค์ เพราะเป็นการช่วยกันแผ่ขยายความรู้ความเข้าใจ เป็นเครื่องเจริญธรรมเจริญปัญญา ให้อำนวยประโยชน์สุขแก่พหูชน ตามคติแห่งพระพุทธจริยา

สิทธิในการพิมพ์เผยแพร่เฉพาะครั้ง สำหรับการพิมพ์ครั้งนี้ ได้มอบให้เปล่าตามที่ขออนุญาตเฉพาะกรณี ตามที่ได้แจ้งไปแล้วนั้น

ขอให้บุญเจตนาในการส่งเสริมกุศล อำนวยผลให้ธรรมแผ่ไพศาล เพื่อความไพบูลย์แห่งประโยชน์สุขของมหาชน ยืนนานสืบไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๗

หนังสือนี้ ไม่มีค่าลิขสิทธิ์ แต่เพื่อให้เนื้อหาสาระของหนังสือถูกต้องแม่นยำ ท่านผู้ใดศรัทธาประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่ ขอให้ติดต่อขอรับต้นแบบหนังสือ**ฟรี** จาก วัดญาณเวศกวัน ต. บางกระทึก อ. สามพราน จ. นครปฐม ๗๓๒๑๐ แล้วนำไปดำเนินการจัดพิมพ์เองตามแต่เห็นควร

สารบัญ

อนุโมทนา .... *(๑)*

ความสุขที่สมบูรณ์ ๑

เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล ๑

ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี ๓

ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม ๕

โชคมา ก็ใช้ทำความดี
เคราะห์มี ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา ๗

แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน
แบ่งความสุข ก็จะสุขทั่วกัน ๑๐

ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน ๑๓

แม้แต่สุขที่ชอบธรรม
ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่อม ๑๕

ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์ ๑๘

สิ่งทั้งหลายก็ทุกข์ต่อไปตามเรื่องของธรรมชาติ
แต่ใจเราเป็นอิสระมีสุขที่สมบูรณ์ ๒๑

พัฒนากุศล คือหนทางพัฒนาความสุข ๒๓

ความสุขที่สมบูรณ์*

เกิดดีที่สุด คือเกิดกุศล

ความสุขเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหากันอยู่ แต่ที่จริงความสุขนั้นเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทันที ก็คือในจิตใจนี่เอง เมื่อใดโยมมีศรัทธา มีเมตตา มีไมตรีธรรม มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ความสุขก็เกิดขึ้นในใจเมื่อนั้นทันที

โดยเฉพาะวันนี้เป็นวันเกิด ถ้านึกถึงวันเกิดที่เป็นวันเริ่มต้นของชีวิต ก็เป็นเรื่องในอดีต ที่เราเพียงระลึกถึง ซึ่งผ่านไปนานแล้ว ย้อนหลังไปทำอะไรไม่ได้

แต่ถ้ารู้หลักที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ วันเกิดจะมีความหมายที่ปฏิบัติได้ทันที คือ ทำใจให้เกิดเมตตา เกิดศรัทธา เกิดความร่าเริง เกิดความแจ่มใส เกิดความอิ่มใจ เป็นต้น พูดสั้นๆ ว่า

---

* ธรรมกถา วันทำบุญอายุครบ ๘๔ ปี ของคุณโยมนาม พูนวัตถุ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๓๗ และเนื่องในการที่จะมีอายุครบ ๘๐ ปี ของคุณโยมเฉลิม พูนวัตถุ ๑ ตุลาคม ๒๕๓๗

ทำกุศลให้เกิดขึ้นมา ก็สมชื่อว่าเป็นวันเกิด คือได้ทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความเกิดที่ดีที่สุด สมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ การเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรม

ที่จริงนั้น เราเกิดกันอยู่ทุกขณะ ทั้งทางกาย และทางใจ โดยเฉพาะทางใจ มีทั้งเกิดร้าย และเกิดดี

เกิดร้าย ก็เช่น เกิดความโกรธ เกิดความกลุ้ม เกิดความขุ่นมัว เกิดความทุกข์ เกิดความเศร้า อย่างนี้ไม่ดีแน่ อย่าให้เกิดเลย ควรเกิดแต่ที่ดีๆ

วันนี้เป็นวันเกิด เป็นวันมงคล เพราะฉะนั้นก็เอาเป็นวันเริ่มต้น ที่จะเกิดสิ่งที่ดีที่สุด นั่นก็คือเกิดกุศลอย่างที่ว่าแล้ว เช่น เกิดปีติ เกิดความสุข เกิดความสดชื่น เกิดความเบิกบานผ่องใส เกิดศรัทธา เกิดสติ เกิดเมตตา เกิดสมาธิ เกิดความขยัน เกิดปัญญา ฯลฯ ที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้สมกับความเป็นวันดี ที่เรียกว่าวันเกิด

เป็นอันว่า วันเกิดเป็นวันมงคล ก็คือ เป็นวันที่เกิดขึ้นของกุศลธรรม พอกุศลธรรมเกิดขึ้น ก็กลายเป็นการฉลองวันเกิดที่สมค่าอย่างแท้จริง อย่างที่พระบอกไว้ว่า เราควรทำกุศลธรรมให้เกิดขึ้น เพราะว่ากุศลธรรมนำมาซึ่งความสุข

ปฏิบัติถูก มีแต่สุข ทุกข์ไม่มี

คนเราเกิดมาย่อมปรารถนาความสุข แต่บางทีเราไปนึกถึงพุทธภาษิตแห่งหนึ่ง มีข้อความเป็นทำนองหลักการ หรือคำสอนเบื้องต้นว่า *"ชาติปิ ทุกฺขา"* การเกิดเป็นทุกข์ โยมก็คงนึกว่า อ้าว ในเมื่อการเกิดเป็นทุกข์ แล้วนี่จะมาทำอย่างไรให้การเกิดเป็นสุข ก็จะขัดกับพุทธพจน์ไปสิ

ขอให้เข้าใจว่า ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การเกิดเป็นทุกข์นั้น พระองค์ตรัสตามธรรมชาติ เรียกว่าตามสภาวะ คือตามสภาวะของสังขาร หมายความว่าการเกิดนี้ก็ตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติ

กฎธรรมชาติ ก็คือ ความเป็น*อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา* ซึ่งสอนให้รู้ว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มีการเปลี่ยนแปลง คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัย ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องกฎของธรรมชาติ ซึ่งเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้นเอง

แต่ทุกข์ในธรรมชาติ ที่เป็นสภาวะนั้น ยังไม่ใช่ทุกข์ในใจของเรา มันจะเป็นทุกข์แก่เราหรือไม่ ก็อยู่ที่เราปฏิบัติต่อมันถูกหรือผิด ท่านเพียงแต่บอกให้รู้ว่าธรรมชาติของมันเป็นอย่างนี้ มันเป็นความจริงอยู่อย่างนั้น เป็นเรื่องของธรรมชาติ

สังขารทั้งหลายมันก็เป็นไปตามพระไตรลักษณ์ มีความเปลี่ยนแปลงเป็นต้น อันนี้ไม่มีใครจะไปเถียงได้ แต่ทีนี้ ถ้าเรา

ปฏิบัติไม่ถูก ความทุกข์ในธรรมชาตินั้น ก็กลายมาเป็นทุกข์ในตัวเรา คนคือเราก็กลายเป็นทุกข์ไป เพราะว่าปฏิบัติไม่ถูกต่อธรรมชาติ

แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง เราก็ทำให้ทุกข์ที่อยู่ในธรรมชาตินั้นเป็นของธรรมชาติไปตามเรื่องของมัน เราไม่พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย นอกจากไม่พลอยเป็นทุกข์แล้ว ยังสามารถปฏิบัติให้เกิดความสุขได้ด้วย ถ้าปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง พระพุทธเจ้าตรัสว่า เราจะเป็นสุข

"ทุกฺขํ ปริญฺเญยฺยํ" ทุกข์นั้นพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเป็นปริญไญย คือเป็นสิ่งสำหรับรู้ รู้ทุกข์ คือรู้เท่าทันทุกข์ เรารู้เท่าทันทุกข์ แล้วเราก็ไม่เป็นทุกข์

การรู้จักทุกข์ กับการเป็นทุกข์ นี่คนละอย่าง พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสให้เราเป็นทุกข์ มีแต่ทรงสอนให้เราเป็นสุข พระองค์ตรัสบอกว่าทุกข์นั้นสำหรับกำหนดรู้ คือให้เรารู้เท่าทันทุกข์ เพื่อเราจะได้ไม่ต้องเป็นทุกข์เท่านั้นเอง

ถ้าเราปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง เราก็เป็นสุข แล้วยิ่งกว่านั้นก็คือ สามารถทำให้ทุกข์เป็นปัจจัยของความสุขด้วย ผู้ที่ปฏิบัติถูกต้อง สามารถทำให้ทุกข์เป็นปัจจัยของความสุข

พระอรหันต์ท่านปฏิบัติต่อทุกข์อย่างถูกต้อง จนกระทั่งท่านหลุดพ้นจากทุกข์ กลายเป็นบุคคลที่มีสุขโดยสมบูรณ์ที่เดียว

เพราะฉะนั้น เรื่องทุกข์นี้จึงมีเคล็ดลับอยู่ในตัว คือว่า พระ

พุทธเจ้าตรัสให้เรารู้ทัน แล้วก็ปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง เมื่อเราดำเนินชีวิตถูกต้อง คือปฏิบัติต่อทุกข์ถูกต้อง เราก็เป็นสุข และเราก็มีทุกข์น้อยลงทุกที จนทุกข์หมดไป จะเหลืออะไร ก็เหลือแต่สุข

ปฏิบัติไม่ถูก ยิ่งห่างสุข ทุกข์ทับถม

พระพุทธเจ้าตรัสประมวลหลักวิธิปฏิบัติในเรื่องความสุขและความทุกข์ไว้ ในที่แห่งหนึ่ง มีเป็นชุด ๓ ข้อ ซึ่งยืดออกไปตามคำอธิบายเป็น ๔ ข้อ น่าสนใจมาก ขอนำมาแสดงไว้ พระองค์สรุปไว้ง่ายๆ

วิธีปฏิบัติต่อทุกข์และสุข ที่พระองค์ตรัสไว้มีดังนี้

๑. ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์

๒. ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม

๓. แม้ในสุขที่ชอบธรรมนั้นก็ไม่ลุ่มหลงมัวเมา

๔. เพียรปฏิบัติเพื่อเข้าถึงสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป

นี่เป็นหลักสำคัญ ถ้าเราปฏิบัติได้ตามหลักการนี้ เราก็ชื่อว่าปฏิบัติถูกต้องในเรื่องความสุขความทุกข์ ทีนี้ลองมาดู

ข้อที่ ๑ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ไม่เอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์" หมายความว่า เราอยู่ในโลก เราก็มีชีวิตอยู่ตามธรรมดาสังขาร สังขารมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามธรรมดาของ

มัน เราดำเนินชีวิตให้ดีงามถูกต้อง แล้วทุกข์ตามธรรมชาติก็มีของมันไป อันนั้นเราไม่ไปเถียงมัน แต่เราไม่เพิ่ม เราไม่เอาทุกข์มาทับถมตัวเรา เราก็สบายไปขั้นหนึ่งแล้ว

ในทางตรงข้ามถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ทุกข์ที่มันมีอยู่ในธรรมชาตินั้น มันก็เกิดเป็นทุกข์ในใจของเรา เราก็เอาทุกข์มาทับถมตัวเอง ดังจะเห็นว่าบางคนปฏิบัติไม่ถูกต้อง เที่ยวหาทุกข์มาใส่ตนมากมาย

เรื่องนี้พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในการที่ทรงโต้ตอบกับลัทธินิครนถ์ คือเรื่องมันเกิดจากลัทธินิครนถ์ ก็เลยจะขอยกมาเป็นตัวอย่าง แต่เป็นตัวอย่างที่หยาบๆ ของการเอาทุกข์มาทับถมตน คือ

ลัทธินิครนถ์นี่เขาถือการบำเพ็ญตบะ ตบะก็คือการทำความเพียรทรมานตนเอง ซึ่งมีวิธีการต่างๆ มากมาย เรียกง่ายๆ ว่าเป็นการหาทุกข์มาใส่ตน เช่น เวลาจะโกนศีรษะ เขาไม่ใช้มีดโกน แต่นักบวชนิครนถ์เขาใช้วิธีถอนผมทีละเส้นจนกระทั่งหมดศีรษะอย่างนี้เป็นต้น

ตบะในสมัยโบราณนั้นมีมากมายหลายแบบ เช่น ถึงหน้าร้อนก็ไปนอนอยู่กลางแดด แต่ถึงหน้าหนาวกลับไปแช่ตัวอยู่ในน้ำ เวลานอน แทนที่จะนอนบนพื้นสบายๆ ก็นอนบนเตียงหนาม อะไรอย่างนี้เป็นต้น หมายความว่าทรมานร่างกาย ทำตัวให้ทุกข์

ทำไมเขาจึงทำอย่างนั้น เขาบอกว่า เพราะว่าเราตามใจมัน

คือตามใจกิเลสนี่แหละ มันจึงทำให้เกิดทุกข์ขึ้น เพราะฉะนั้นเราจะไม่ตามใจมันละ เราทรมานมัน มันจะได้หมดกิเลส กิเลสจะได้แห้งไป

นี่เป็นวิธีปฏิบัติของพวกนิครนถ์ พระพุทธเจ้าตรัสว่าวิธีนี้เป็นการเอาทุกข์มาทับถมตนที่ไม่มีทุกข์ นี่เป็นตัวอย่างอันหนึ่ง

โชคมา ก็ใช้ทำความดี
เคราะห์มี ก็เป็นเครื่องมือพัฒนา

คนเราอยู่ในโลก แต่มักปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายในโลก จึงดำเนินชีวิตไม่ถูกต้อง สิ่งที่เราเกี่ยวข้องต่างๆ นี่ มันก็อยู่ของมันไปตามปกติ ตามธรรมชาติ แต่เราปฏิบัติต่อมันไม่ถูก วางใจไม่ถูก แม้แต่มองก็ไม่ถูก เราจึงเกิดทุกข์

สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตามธรรมดามันก็เป็นไป ถ้าเรารู้ทัน ก็เห็นมันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่ถ้าเราไม่รู้เท่าทัน เรามองไม่เป็น ก็เกิดทุกข์ทันที

แม้แต่เหตุการณ์ความผันผวนปรวนแปรต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคนเรา ที่เรียกกันว่า โชคบ้าง เคราะห์บ้าง ศัพท์พระเรียกว่า *โลกธรรม* ซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้คนดีใจเสียใจ เป็นสุขและเป็นทุกข์

เวลามันเกิดขึ้น ถ้าเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ที่สุขเราก็แปลงให้เป็นทุกข์ ที่มันเป็นทุกข์อยู่แล้ว เราก็เพิ่มทุกข์แก่ตัวเราให้มากขึ้น แต่ถ้าเราปฏิบัติถูกต้อง ที่ทุกข์เราก็ผันแปลงให้เป็นสุข ที่มันเป็นสุขอยู่แล้ว เราก็เพิ่มให้เป็นสุขมากยิ่งขึ้น

โลกธรรม คืออะไร โลกธรรมแปลว่า ธรรมประจำโลก ได้แก่ สิ่งที่เกิดแก่มนุษย์ทั้งหลายตามธรรมดาของความเป็นอนิจจัง ก็คือ เรื่อง ลาภ เสื่อมลาภ ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

สิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า มันมีอยู่เป็นธรรมดา เมื่อเราอยู่ในโลก เราไม่พ้นมันหรอก เราต้องเจอมัน ทีนี้ถ้าเราเจอมันแล้ว เราวางใจไม่ถูก และปฏิบัติไม่ถูก เราจะเอาทุกข์มาใส่ตัวทันที

พอเรามีลาภ เราก็ดีใจ อันนี้เป็นธรรมดา เพราะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา แต่พอเสื่อมลาภเราก็เศร้าโศก เพราะเราสูญเสีย

ทีนี้ ถ้าเราวางใจไม่ถูก ไประทมตรมใจ แล้วไปทำอะไรประชดประชันตัวเอง หรือประท้วงชีวิต เป็นต้น เราก็ซ้ำเติมตัวเอง ทำให้เกิดทุกข์มากขึ้น

อย่างง่ายๆ กว่านั้น เช่น เสียงนินทา และสรรเสริญ คำสรรเสริญนั้นเป็นสิ่งที่เราชอบใจ พอได้ยินเราก็มีความสุข ใจก็ฟูขึ้นมา แต่พอได้ยินคำนินทาเราก็เกิดความทุกข์ ทุกข์นี้เกิด เพราะอะไร เพราะเรารับเอาเข้ามา คือรับกระทบมันนั่นเอง คือเอาเข้ามาบีบใจของเรา

ที่นี้ ถ้าเราวางใจถูกต้อง อย่างน้อยเราก็รู้ว่า อ้อ นี่คือธรรมดาของโลก เราได้เห็นแล้วไง พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้วว่า เราอยู่ในโลก เราต้องเจอโลกธรรมนะ เราก็เจอจริงๆ แล้ว เราก็รู้ว่า อ้อ นี่ความจริงมันเป็นอย่างนี้เอง เราได้เห็น ได้รู้แล้ว เราจะได้เรียนรู้ไว้

พอบอกว่าเรียนรู้เท่านั้นแหละ มันก็กลายเป็นประสบการณ์สำหรับศึกษา เราก็เริ่มวางใจต่อมันได้ถูกต้อง

ต่อจากนั้น ก็นึกสนุกกับมันว่า อ้อ ก็อย่างนี้แหละ อยู่ในโลกก็ได้เห็นความจริงแล้วว่ามันเป็นอย่างไร ทีนี้ก็ลองกับมันดู แล้วเราก็ตั้งหลักได้ สบายใจ อย่างนี้ก็เรียกว่าไม่เอาทุกข์มาทับถมใจตัวเอง

อะไรต่างๆ นี่ โดยมากมันจะเกิดเป็นปัญหาเพราะเราไปรับกระทบ ถ้าเราไม่รับกระทบ มันก็เป็นเพียงการเรียนรู้

บางทีเราทำใจให้ถูกต้องกว่านั้น ก็คือ คิดจะฝึกตนเอง พอเราทำใจว่าจะฝึกตนเอง เราจะมองทุกอย่างในแง่มุมใหม่ แม้แต่สิ่งที่ไม่ดีไม่น่าชอบใจ เราก็จะมองเป็นบททดสอบ พอมองเป็นบททดสอบทีไร เราก็ได้ทุกที ไม่ว่าดีหรือร้ายเข้ามา ก็เป็นบททดสอบใจและทดสอบสติปัญญาความสามารถทั้งนั้น ก็ทำให้เราเข้มแข็งยิ่งขึ้น เพราะเราได้ฝึกฝน เราได้พัฒนาตัวเรา เลยกลายเป็นดีไปหมด

ถ้าโชค หรือโลกธรรมที่ดีมีมา เราก็สบาย เป็นสุข แล้วเราก็

ใช้โชคนั้น เช่น ลาภ ยศ เป็นเครื่องมือเพิ่มความสุขให้แผ่ขยายออกไป คือใช้มันทำความดี ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ ทำให้ความสุขขยายจากตัวเรา แผ่กว้างออกไป สู่ผู้คนมากมายในโลก

ถ้าเคราะห์ หรือโลกธรรมที่ร้ายผ่านเข้ามา ก็ถือว่าเป็นโอกาสที่ตัวเราจะได้ฝึกฝนพัฒนา มันก็กลายเป็นบททดสอบ เป็นบทเรียน และเป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ปัญหา เป็นต้น ซึ่งจะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้นไป

เพราะฉะนั้น ลูกศิษย์พระพุทธเจ้าจึงถือคติว่า ให้มนสิการให้ถูกต้อง ถ้ามองสิ่งทั้งหลายให้เป็นแล้ว ก็จะเกิดเป็นประโยชน์แก่เราหมด ไม่ว่าดีหรือร้าย

นี้เป็นตัวอย่างวิธีการเบื้องต้น แต่รวมความง่ายๆ ก็คือ เราไม่เอาทุกข์มาทับถมตนเอง เป็นหลักข้อที่ ๑

แย่งความสุข ก็เลยทุกข์ด้วยกัน
แบ่งความสุข ก็จะสุขทั่วกัน

ข้อที่ ๒ ท่านว่า “ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม” สุขที่ชอบธรรมคือสุขที่เราควรได้ควรมีตามเหตุปัจจัย มีหลายขั้นหลายระดับ เรามีสิทธิ์ที่จะได้รับความสุขเหล่านั้น แต่ให้เป็นไปโดยชอบธรรม เช่น ถ้าเป็นความสุขทางวัตถุ ก็ไม่ให้เป็นความสุขที่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น แต่ควรจะเป็นความสุขที่เผื่อแผ่ ซึ่งช่วยให้

เกิดความสุขขยายกว้างขวางออกไป

ถ้าสุขของเราเกิดขึ้นโดยตั้งอยู่บนความทุกข์ของผู้อื่น ก็ไม่ดี ไม่ชอบธรรม เพราะฉะนั้น จึงต้องให้เป็นความสุขที่ชอบธรรม เราสุขผู้อื่นก็ไม่ทุกข์ ถ้าให้ดียิ่งกว่านั้น ก็ให้เป็นสุขด้วยกัน

สุขนี้มีหลายแบบ หรือหลายระดับ คือ

๑. สุขแบบแย่งกัน

๒. สุขแบบไปด้วยกัน หรือสุขแบบประสานกัน

๓. สุขแบบอิสระ

สุขแบบแย่งกันก็คือ ถ้าเขาสุขเราก็ทุกข์ ถ้าเราสุขเขาก็ทุกข์ โดยมากจะเป็นความสุขประเภทที่เกี่ยวกับวัตถุ

ความสุขที่เกี่ยวกับวัตถุนั้น ต้องได้ต้องเอา พอเราได้มา เราสุข คนอื่นเสีย หรือไม่ได้ เขาก็เกิดความทุกข์ แต่พอเขาได้ เราเสีย เราไม่ได้ เขาสุข เราก็ทุกข์ ความสุขอย่างนี้ไม่เอื้อต่อกัน ยังก่อปัญหา

ยิ่งมองกว้างออกไปในสังคม เมื่อมนุษย์ทั้งหลายต่างก็หาความสุขจากการได้และการเอา ก็แย่งชิงเบียดเบียนกัน สังคมก็เดือนร้อนวุ่นวาย ในที่สุด ก็มีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนแผ่ไปทั่ว ทุกคนแย่งกันสุข เลยต้องทุกข์กันทั่วไปหมด ไม่มีใครได้ความสุข เพราะฉะนั้นจึงต้องมีความสุขที่พัฒนาต่อไป

ความสุขขั้นที่สอง คือความสุขที่ประสานกัน ช่วยกันสุข ถ้า

เราสุข ก็ทำให้เขาสุขด้วย นี่ก็คือความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจ โดยเฉพาะก็คือ ความรักแท้

ความรักแท้คือ ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ต้องระวังแยกให้ดี เพราะความรักนี้เป็นศัพท์ที่คลุมเครือหน่อย

ความรักนั้นมี ๒ อย่าง คือ รักแท้ กับรักเทียม ความรักประเภทที่เราต้องการคือ ความรักแท้ ได้แก่ ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข อันนี้เป็นความหมายที่สำคัญของคำว่าความรัก และความรักประเภทนี้มีชื่อพิเศษเรียกว่า "เมตตา" *เมตตา* คือความรักที่ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข

ส่วนความรักอีกอย่างหนึ่งนั้นตรงข้าม คือ ความรักที่อยากเอาคนอื่นมาบำเรอความสุขของเรา ความรักที่ต้องการเอาคนอื่นมาทำให้เราเป็นสุข ความรักที่ต้องการครอบครอง อันนี้ก็จัดเข้าในจำพวกความสุขจากการที่ต้องได้ต้องเอา เป็นความสุขแบบแย่งกันเหมือนกับที่พูดมาแล้ว

ความรักแท้ที่ต้องการให้คนอื่นเป็นสุข จะเห็นได้ง่ายๆ เหมือนความรักของพ่อแม่

พ่อแม่รักลูก ก็คือ อยากให้ลูกเป็นสุข ถ้าเราอยากให้ลูกเป็นสุข เราก็ต้องพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกเป็นสุข เพื่อจะได้เห็นลูกมีความสุข พอเห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย

จะเห็นว่า พ่อแม่อยากเห็นลูกเป็นสุข ก็เลยต้องพยายาม

ทำให้ลูกเป็นสุข ตอนแรกลูกก็ต้องการวัตถุสิ่งของ เช่น อาหาร หรือสิ่งที่จะดู จะฟัง เป็นต้น พ่อแม่ก็หาวัตถุเหล่านั้นมาให้แก่ลูก

เมื่อให้แก่ลูก พ่อแม่ก็ต้องสละ การสละนั้น ตามปกติจะทำให้ไม่สบายเป็นทุกข์ เพราะอะไร เพราะว่าเราเสีย แต่พ่อแม่ให้แก่ลูกก็ไม่ทุกข์ พ่อแม่ไม่ทุกข์ แต่กลับสุขด้วย เพราะอะไร เพราะอยากให้ลูกเป็นสุข และอยากเห็นลูกเป็นสุข พอสละให้เงินให้ทองให้ของแก่ลูกแล้ว เห็นลูกมีความสุข พ่อแม่ก็มีความสุขด้วย ก็เลยกลายเป็นว่า การให้ หรือการสละนี่ เป็นความสุขได้เหมือนกัน

ตามปกติคนเรานี้ จะต้องได้ต้องเอา จึงจะเป็นสุข ถ้าให้ต้องเสียก็ทุกข์ แต่พอมีความรัก คือเมตตาขึ้นแล้ว การให้ก็กลายเป็นความสุขได้

ทีนี้ พอเราให้ เขาก็เป็นสุข เราเห็นเขาเป็นสุขสมใจเรา เราก็สุขด้วย แสดงว่าความสุขของบุคคลทั้งสองนี้ อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นความสุขแบบประสาน คือ ร่วมกันสุข หรือสุขด้วยกัน ไม่ใช่ความสุขแบบแย่งกัน

ทั้งโลกจะสุขสันต์ เมื่อคนมีสุขแบบประสาน

ถ้าเราพัฒนาจิตใจอย่างนี้ โดยขยายความรักความเมตตาออกไป เราก็สามารถมีความสุขเพิ่มขึ้น โดยที่คนอื่นก็มีความสุขด้วย อย่างนี้ก็เป็นความสุขที่ประกอบด้วยธรรม

ถ้าความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นมาก ก็ทำให้โลกนี้มีสันติสุข เริ่มตั้งแต่ในครอบครัวเป็นต้นไป พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นสุข สละให้แก่ลูก แล้วพ่อแม่ก็เป็นสุขด้วย

ทีนี้ ถ้าลูกรักพ่อแม่เหมือนอย่างที่พ่อแม่รักลูก ลูกก็จะทำแก่พ่อแม่อย่างเดียวกับที่พ่อแม่ทำกับตนเอง คือลูกจะพยายามทำให้พ่อแม่เป็นสุข เมื่อลูกพยายามทำให้พ่อแม่เป็นสุข ลูกก็ให้แก่พ่อแม่ ลูกก็พยายามรับใช้ ทำอะไรต่างๆ ให้พ่อแม่มีความสุข พอลูกเห็นพ่อแม่มีความสุข ลูกก็สุขด้วย ความสุขของลูกก็ประสานกับสุขของพ่อแม่ ถ้าอย่างนี้ก็มีแต่ความสุขสันต์ร่มเย็นยิ่งขึ้น ในครอบครัวก็เป็นสุข

ขยายออกไป ในหมู่เพื่อนฝูงญาติมิตรก็เหมือนกัน ถ้าญาติมิตรเพื่อนฝูงให้แก่กัน หรือทำอะไรให้กัน โดยอยากจะให้ญาติหรือเพื่อนเป็นสุข พอเห็นญาติหรือเพื่อนเป็นสุข ตัวเองก็เป็นสุขด้วย

เมื่อความสุขแบบประสานกันอย่างนี้กว้างออกไปๆ โลกนี้ก็ร่มเย็น และมีการช่วยเหลือกัน การอาศัยกันได้ วัตถุสิ่งของต่างๆ ก็จะกลายเป็นเครื่องประกอบที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน อันนี้ก็เป็นความสุขอย่างหนึ่งที่ชอบธรรม

รวมแล้ว ความสุขที่พัฒนายิ่งขึ้นไปมีอยู่มากมาย

อีกตัวอย่างหนึ่ง โยมมีศรัทธาในพระศาสนา มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย เชื่อในบุญกุศล พอไปทำบุญกุศลก็เกิดความ

อิ่มใจ แม้จะให้จะสละก็ไม่ทุกข์ เพราะใจมีศรัทธาเสียแล้ว เมื่อให้ด้วยศรัทธา การให้ก็กลายเป็นความสุขด้วย

เป็นอันว่า ในขั้นต้น มนุษย์เรามีความสุขจากการได้การเอา จึงแย่งความสุขกัน แต่เมื่อพัฒนาไปพอถึงขั้นที่ ๒ จิตใจมีคุณธรรม เช่นมีเมตตา มีไมตรี มีศรัทธา การให้กลายเป็นความสุข ก็เกิดความสุขจากการให้ จึงเปลี่ยนเป็นความสุขที่ประสานส่งเสริมอุดหนุนซึ่งกันและกัน

มนุษย์เราก็พัฒนาต่อไปในเรื่องความสุข แล้วก็ทำให้ทั้งชีวิตและทั้งโลกนี้มีความสุขมากขึ้นด้วย แต่รวมความก็คือว่า เราต้องพยายามทำตัวให้มีความสุขโดยถูกต้อง ถ้าทำได้อย่างนี้ ก็เป็นการมีความสุขโดยชอบธรรม

แม้แต่สุขที่ชอบธรรม
ถ้าปฏิบัติผิด สุขก็กลายเป็นเสื่อม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเป็นความสุขโดยชอบธรรมแล้วเรามีสิทธิ์เสวย ไม่ต้องไปสละละทิ้ง แต่ท่านสอนไม่ให้หยุดแค่นี้ เพราะถ้าเราปฏิบัติผิด พอเรามีความสุขแล้ว เราก็อาจจะพลาด

จุดที่จะพลาดอยู่ตรงนี้ คือ เรามีสิทธิ์ที่จะสุข และเราก็สุขแล้ว แต่เราเกิดไปหลงเพลิดเพลินมัวเมา พอเราหลงเพลินมัวเมาความสุขนั้นก็จะกลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ได้ พอถึงตอน

นี้ก็จะเสีย เพราะฉะนั้น ความสุขนั้นเราจะต้องรู้ทันด้วย

ความสุขก็เป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง คือ มันเกิดขึ้นแล้ว ก็ตั้งอยู่และดับไป เป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลงไปได้

ถ้าเรารู้ทันความจริงนี้ เมื่อสุข เราก็เสวยสุขนั้นโดยชอบธรรม แต่เราไม่หลงใหลมัวเมาในความสุขนั้น เมื่อรู้เท่าทันไม่หลงมัวเมาแล้ว มันก็ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์

แต่ถ้าหลงมัวเมา สุขก็เป็นปัจจัยแก่ทุกข์ อย่างน้อยก็ทำให้ติด แล้วก็เพลิดเพลิน หลงมัวเมา ไม่ทำอะไร ทำให้เกิดความประมาท

คนที่คิดว่า เราสุขแล้ว เราสำเร็จแล้ว เราเก่งแล้ว เราดีแล้วนี่ พระพุทธเจ้าตรัสเตือนไว้ว่าจะเป็นเหตุให้เกิดความประมาท เพราะเกิดความพอใจ ก็ได้แต่มัวเสวยความสุขและความสำเร็จนั้น ไม่ทำอะไรที่ควรจะทำต่อๆ ไป หรือให้ยิ่งขึ้นไป มีกิจหน้าที่อะไรที่ควรทำก็ไม่ทำ อะไรเกิดขึ้น ควรตรวจตราแก้ไข หรือจัดดำเนินการก็ปล่อยก็ละเลย มัวแต่หลงในความสุข กลายเป็นทางของความประมาท แล้วก็เป็นความเสื่อมต่อไป

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า แม้แต่พระอริยะ อย่างพระโสดาบันก็ยังประมาทได้ ประมาทเพราะอะไร เพราะว่าไปเกิดความพอใจขึ้นมา อิ่มใจว่านี่เราได้บรรลุธรรมสูงถึงขั้นนี้แล้ว

พอพอใจขึ้น ความประมาทก็ตามมาทันที ก็ไม่เพียร

พยายามเพื่อก้าวหน้าในคุณความดียิ่งขึ้นไป ก็กลายเป็นความเสื่อม

พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า เรื่องความเจริญงอกงามในกุศลธรรมนั้นหยุดไม่ได้ เราต้องพยายามยิ่งขึ้นไป

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งตรัสว่า เราไม่สรรเสริญ แม้แต่ความตั้งอยู่ได้ในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ต้องพูดถึงความเสื่อมจากกุศลธรรม เราสรรเสริญแต่ความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปในกุศลธรรมเท่านั้น

ก็หมายความว่า เราจะต้องเพียรพยายามปฏิบัติเจริญกุศลธรรมให้ก้าวหน้าไป จนกระทั่งหมดกิเลส หมดความทุกข์ มีปัญญาสมบูรณ์ มีสติสมบูรณ์ที่สุด

ถ้าเราเกิดไปติดในความสุข ในความเพลิดเพลิน เราก็หยุด เราก็ไม่ขวนขวาย ไม่ปฏิบัติต่อไป ก็จะกลายเป็นทางของความเสื่อม เพราะฉะนั้น ความสุข ถ้าเราหลงติดมัวเมา ก็เป็นความผิดพลาด

เพราะฉะนั้น จึงต้องเสวยความสุขด้วยความรู้เท่าทัน แล้วความรู้เท่าทันที่เป็นตัวปัญญานี้ จะป้องกันไม่ให้สุขนั้นเกิดพิษเกิดภัย มันจะป้องกันเหตุร้าย ภัยพิบัติ และความเสื่อมได้ทั้งหมด

นี่ก็คือ การเสวยสุขโดยไม่ประมาทนั่นเอง

ถึงจะสุข ถ้ายังไม่อิสระ ก็ไม่เป็นสุขที่สมบูรณ์

นอกจากนั้น การที่เราจะต้องไม่ประมาท ไม่หลงติดเพลินในความสุข ก็เพราะว่ายังมีความสุขอย่างอื่นที่ประณีตยิ่งขึ้นไปที่เราควรจะได้ยิ่งกว่านี้ เพราะฉะนั้น เราจึงก้าวต่อไปสู่ข้อที่ ๔ คือ "เพียรพยายามที่จะเข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป"

ความสุขมีหลายระดับ อย่างที่ยกมาพูดเมื่อกี้ เริ่มต้นเรามีความสุขจากการเสพวัตถุ คือสิ่งที่จะมาบำรุงตา หู จมูก ลิ้น กาย ของเรา ให้ได้ดู ฟัง ดมกลิ่น ลิ้มรส ที่ชื่นชมชอบใจ พวกนี้เป็นความสุขทางประสาทสัมผัสเบื้องต้น

เมื่อพัฒนาต่อไป เราก็มีความสุขเพิ่มขึ้นอีก อย่างที่ว่าเมื่อกี้ คือความสุขจากคุณธรรม ตอนแรกเราเคยมีความสุขจากการได้การเอาอย่างเดียว เป็นความสุขขั้นต้น ยังแคบอยู่ พอเรามีคุณธรรมเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุขจากการให้ด้วย

เมื่อมีศรัทธา เราก็มีความสุขจากการทำบุญทำกุศล เมื่อทำบุญทำกุศลไปแล้ว ระลึกขึ้นมาเมื่อไรก็มีความปีติอิ่มใจ มีความสุขจากการได้ทำประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ได้ช่วยเหลือสังคม และได้ทำความดีงามต่างๆ

ถ้าเราไม่ประมาท คือไม่หยุดเสียแค่ความสุขขั้นต้น เราจะสามารถพัฒนาในความสุข ทำความสุขให้เกิดขึ้นได้อีกมากมาย

ต่อจากนี้ความสุขก็ขยายออกไปอีก เลยจากความสุขในการทำความดี ก็ไปสู่ความสุขที่เกิดจากปัญญา

ความสุขที่เกิดจากปัญญา ก็คือความรู้เท่าทันสังขาร รู้โลกและชีวิตตามเป็นจริง รู้เท่าทันอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความสุขทั้งหลายนี้ ในที่สุด จะเป็นสุขจากการเสพวัตถุก็ตาม สุขในการอยู่กับธรรมชาติก็ตาม และแม้แต่สุขจากการทำความดีต่างๆ นี้ ล้วนแต่เป็นความสุขที่ยังต้องอิงอาศัย คือต้องอาศัยวัตถุ หรือปัจจัยภายนอก ขึ้นต่อสิ่งหรือบุคคลอื่น

เมื่อความสุขของเราอาศัยวัตถุ เราก็ฝากความสุขไว้กับวัตถุ ถ้าขาดวัตถุนั้นเราก็ขาดความสุข

ตอนแรกเราบอกว่าถ้าเรามีวัตถุนั้นเราจะมีความสุข ต่อมาเราเพลินไป ความสุขของเราก็ต้องอาศัยวัตถุนั้น ต้องขึ้นต่อมัน พอขาดวัตถุนั้นเราสุขไม่ได้ และกลายเป็นทุกข์ด้วย แย่ลงกว่าเก่า

อันนี้พระพุทธเจ้าตรัสให้ระวัง เพราะจะเป็นการสูญเสียอิสรภาพ ทำอย่างไรเราจะรักษาฐานเดิมไว้ได้ คือ เรามีวัตถุนั้นเราก็มีความสุข แต่ถ้าไม่มีเราก็สุขได้ ถ้าอย่างนี้ก็แสดงว่า เรายังตั้งหลักอยู่ได้ และยังมีอิสรภาพอยู่

เมื่อเราทำความดี เราก็มีสิทธิที่จะได้รับความสุขจากการทำความดีนั้น เช่น ด้วยศรัทธา ด้วยเมตตา ด้วยจาคะ เราบำเพ็ญประโยชน์ทำบุญทำกุศลแล้ว เราก็มีสิทธิ์ที่จะได้ความสุขจากบุญ

กุศลเหล่านั้น แต่มันก็ยังเป็นความสุขที่อิงอาศัย คือเราจะต้องอาศัยการระลึกถึงความดีหรือบุญถึงกุศลนั้นอยู่

ถ้าเป็นความสุขที่อิงอาศัย มันก็ยังเป็นสิ่งที่อยู่นอกตัว ไม่เป็นเนื้อเป็นตัวของเราเอง ทำอย่างไรเราจะมีความสุขที่ไม่ต้องขึ้นกับสิ่งอื่น

ถ้าความสุขนั้นยังต้องขึ้นอยู่กับสิ่งอื่น มันก็ผันแปรได้ และตัวเราก็ไม่เป็นอิสระ เพราะสิ่งนั้นตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติ เป็นไปตาม อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันสามารถกลับย้อนมาทำพิษแก่เราได้

สิ่งภายนอกที่เราอาศัยนั้นมันไม่ได้อยู่กับตัวข้างในเรา ไม่เป็นของเราแท้จริง เมื่อเราฝากความสุขไว้กับมัน ถ้ามันมีอันเป็นอะไรไป เราก็ทุกข์

ความดีก็เหมือนกัน เมื่อเรามีความสุขเพราะอาศัยมัน ถ้าความดีนั้นเราไปทำแล้วคนอื่นไม่เห็นหรือไม่ชื่นชม บางทีใจเราก็หม่นหมองไปด้วย จึงเรียกว่าเป็นความสุขที่ยังอิงอาศัยอยู่

เพราะฉะนั้นเราจึงต้องก้าวต่อไป สู่การมีปัญญารู้ความจริงของสิ่งทั้งหลาย รู้ว่าธรรมดาของสิ่งทั้งหลายก็เป็นอย่างนี้ ไม่ว่าอะไรที่เป็นสังขาร จะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรม เป็นความชั่ว หรือความดี เป็นวัตถุ หรือเป็นเรื่องของจิตใจ มันก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น

เมื่อรู้ความจริงแล้ว ก็จะเข้าถึงเท่าทันกระแสของธรรมชาติ

เรียกว่า กระแสเหตุปัจจัย ปัญญาของเราก็เข้าไปรู้ทันกระแสเหตุปัจจัยนี้ พอปัญญารู้เท่าทันมันแล้ว เราก็วางใจได้ รู้สึกเบาสบาย เราก็รู้แต่เพียงตามเป็นจริงว่า เวลานี้สิ่งนี้มันเป็นอย่างนี้ มันก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน

เมื่อรู้ทันแล้ว สิ่งนั้นก็ไม่ย้อนมาทำพิษแก่จิตใจของเรา จิตใจของเราก็เป็นอิสระ ตอนนี้ก็จะมาถึงขั้นสุดท้ายที่ว่า สิ่งทั้งหลายที่เป็นสังขาร มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็เป็นทุกข์ไปตามธรรมชาติของมัน ตามสภาวะ เรารู้เห็นความจริงของมัน แต่เราไม่พลอยเป็นทุกข์ไปด้วย

สิ่งทั้งหลายก็ทุกข์ต่อไปตามเรื่องของธรรมชาติ แต่ใจเราเป็นอิสระ มีสุขที่สมบูรณ์

สิ่งทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีความเปลี่ยนแปลงเป็นไปต่างๆ มันก็ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นธรรมดา เพราะมันอยู่ในกฎธรรมชาติอย่างนั้น ไม่มีใครไปแก้ไขได้

แต่ที่มันเป็นปัญหา ก็เพราะว่า ในเวลาที่มันแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตามกฎธรรมชาตินั้น มันพลอยมาเบียดเบียนจิตใจของเราด้วย เพราะอะไร เพราะเรายื่นแหย่ใจของเราเข้าไปใต้อิทธิพลความผันผวนปรวนแปรของธรรมชาตินั้นด้วย ดังนั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นปรวนแปรไปอย่างไร ใจของเราก็พลอยปรวนแปรไปอย่าง

นั้นด้วย เมื่อมันมีอันเป็นไป ใจของเราก็ถูกบีบคั้นไม่สบาย

แต่พอเรารู้เท่าทันถึงธรรมดาแล้ว กฎธรรมชาติก็เป็นกฎธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายที่เป็นธรรมชาติ ก็เป็นไปตามกฎธรรมชาติ ทำไมเราจะต้องเอาใจของเราไปให้กฎธรรมชาติบีบคั้นด้วย เราก็วางใจของเราได้ ความทุกข์ที่มีในธรรมชาติ ก็เป็นของธรรมชาติไป ใจของเราไม่ต้องเป็นทุกข์ไปด้วย

ตอนนี้แหละ ที่ท่านเรียกว่ามีจิตใจเป็นอิสระ จนกระทั่งว่าแม้แต่ทุกข์ที่มีในกฎของธรรมชาติ ก็ไม่สามารถมาเบียดเบียนบีบคั้นใจเราได้ เป็นอิสรภาพแท้จริง ที่ท่านเรียกว่า วิมุตติ

เมื่อพัฒนามาถึงขั้นนี้ เราก็จะแยกได้ระหว่างการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายภายนอก กับการเป็นอยู่ของชีวิตจิตใจภายในของเรา กล่าวคือ

สำหรับสิ่งทั้งหลายภายนอก ก็ยกให้เป็นภาระของปัญญาที่จะศึกษาและกระทำไปให้ทันกันถึงกันกับกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยของธรรมชาติให้ได้ผลดีที่สุด

ส่วนภายในจิตใจ ก็คงอยู่เป็นอิสระ พร้อมด้วยความสุข

ความสุขจากความเป็นอิสระถึงวิมุตติ ที่มีปัญญารู้เท่าทันพร้อมอยู่นี้ เป็นความสุขที่สำคัญ

พอถึงสุขขั้นนี้แล้ว เราก็ไม่ต้องไปพึ่งอาศัยสิ่งอื่นอีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม มันจะกลายเป็นความสุขที่เต็ม

อยู่ในใจของเราเลย และเป็นสุขที่มีประจำอยู่ตลอดทุกเวลา เป็นปัจจุบัน

ความสุขที่เรานึกถึงหรือใฝ่ฝันกันอยู่นี้ มักเป็นความสุขที่อยู่ในอนาคต คือเป็นความสุขที่หวังอยู่ข้างหน้า และอิงอาศัยสิ่งอื่น แต่พอมีปัญญารู้เท่าทันความจริงแล้ว จะเกิดความสุขที่อยู่ในตัวเป็นประจำ และมีอยู่ตลอดทุกเวลา เป็นปัจจุบันทุกขณะ กลายเป็นว่าความสุขเป็นเนื้อเป็นตัว เป็นชีวิตจิตใจของเราเอง

พอถึงตอนนี้ ก็ไม่ต้องหาความสุขอะไรอีก ถ้ามีอะไรมาเสริมให้ความสุขเพิ่มขึ้น เราก็มีความสุขที่เป็นส่วนแถม และเราก็มีสิทธิ์เลือกตามสบายว่าจะเอาความสุขนั้นหรือไม่ ไม่มีปัญหา และเมื่อสุขแถมนั้นไม่มี ก็ไม่เป็นไร เราก็สุขอยู่ตลอดเวลา

ตอนนี้ท่านเรียกว่า ไม่มีอะไรต้องทำเพื่อตัวเองอีก พลังงานชีวิตที่เหลืออยู่ ก็ยกให้เป็นประโยชน์แก่โลกไป

นี่แหละเป็น **สุขที่สมบูรณ์** และก็เป็น **ชีวิตที่สมบูรณ์** ด้วย

พัฒนากุศล คือหนทางพัฒนาความสุข

อาตมภาพก็เลยนำเอาเนื้อความบางตอนในหนังสือที่ได้พิมพ์สำหรับงานในวันนี้ คือ *“ชีวิตที่สมบูรณ์”* มากล่าวให้โยมฟังด้วย แต่ไม่ใช่ว่าจะเหมือนกันหมด เพียงแต่มาบรรจบกัน

ตอนแรกพูดเรื่องอื่นก่อน แต่พอพูดไปพูดมา ก็มาจบลงที่

เรื่องเดียวกัน คือ ชีวิตที่สมบูรณ์ หรือ ความสุขที่สมบูรณ์

ทั้งนี้ก็เพราะว่า ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ว่าจะจับแง่ไหน ในที่สุดก็เป็นเรื่องเดียวกัน เพราะธรรมเป็นความจริงตามธรรมชาติ เมื่อเป็นความจริงตามธรรมชาติแล้ว มันก็เป็นเรื่องเดียวกันทั้งหมด จะพูดจุดไหน ในที่สุดมันก็มาบรรจบเป็นอันเดียวกัน

วันนี้ ได้พูดถึงเรื่องความสุข เพื่อให้เห็นถึงหลักการของพระพุทธศาสนา ขอทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าตรัสวิธีปฏิบัติต่อความสุขไว้ ประมวลได้ ๔ อย่าง คือ

๑. *ไม่เอาทุกข์ทับถมตน ที่ไม่มีทุกข์*

๒. *ไม่ละทิ้งสุขที่ชอบธรรม*

๓. *ไม่มัวเมาหมกมุ่นในความสุขนั้น แม้แต่ที่ชอบธรรม*

๔. *ปฏิบัติให้เข้าถึงความสุขที่ประณีตยิ่งขึ้นไป จนสมบูรณ์*

ถ้าโยมทำอย่างนี้ ก็มีแต่จะเจริญงอกงาม จนมีความสุขได้ตลอดเวลา

ความสุขอย่างนี้เกิดขึ้นโดยปกติก็อาศัยกุศลธรรมอยู่เรื่อย กุศลธรรมมีหลายอย่าง เช่นที่กล่าวมาแล้ว มีเมตตา และศรัทธาเป็นต้น ที่โยมมีอยู่ในใจ ซึ่งทำให้ใจสบาย และทำให้ทำความดีต่างๆ และหลังจากทำแล้วระลึกขึ้นมาก็เกิดความอิ่มใจ มีปีติ ทำให้ใจสบายได้ตลอดทุกเวลา จนกระทั่งถึงปัญญาซึ่งเป็นตัวสำคัญที่สุด

ปัญญานั้นรักษาใจ ไม่ให้ตกอยู่ใต้กระแสกฎธรรมชาติ ทำให้เราถึงวิมุตติ มีจิตใจเป็นอิสระ

เมื่อมีกุศลธรรม ไม่ว่าจะเป็นเมตตา เป็นศรัทธา หรืออะไรก็ตาม จนกระทั่งมีปัญญา ก็จะทำให้เกิดความเป็นมงคลที่แท้จริง พอเกิดกุศลธรรมขึ้นมา นั่นก็คือการเกิดที่ดี

วันนี้เป็นวันเกิด ก็ถือนิมิตว่าให้เป็นการเกิดของกุศลธรรม พอโยมเกิดมีกุศลธรรม ความเป็นมงคลก็เกิดขึ้นทันที

อย่างวันนี้ เวลานี้ โยมทุกท่านก็ถือได้ว่าเกิดกุศลธรรมแล้ว คือตั้งแต่ก่อนมาที่นี่ ก็มีจิตใจที่ประกอบด้วยไมตรีธรรมต่อโยมผู้เป็นเจ้าภาพ

ความมีไมตรีด้วยเมตตาธรรมนี้ เป็นความหวังดี ปรารถนาความสุขต่อกัน จิตใจที่มีกุศลธรรมข้อนี้ ก็เป็นจิตใจที่มีความสุข เป็นมงคล เพราะฉะนั้น โยมทุกท่านก็มีกุศลธรรมเกิดขึ้นในใจก่อนมาแล้ว

พอมาถึงที่นี่ ก็พัฒนาเพิ่มพูนกุศลธรรมนั้นให้มากขึ้นไปอีก คือ นอกจากได้มาพบปะกันในหมู่ญาติมิตร มีไมตรีธรรมต่อกันแล้ว ก็ได้แสดงไมตรีธรรมนั้นออกมาด้วยวาจา และด้วยการกระทำต่างๆ ที่เป็นการขวนขวายช่วยเหลือ และร่วมกันทำบุญทำกุศลในพระศาสนา มาช่วยถวายไทยธรรม เป็นการให้กำลังแก่พระสงฆ์ในการปฏิบัติกิจพระศาสนา ช่วยให้พระสงฆ์ทำงานพระศาสนา ให้

พระศาสนาเจริญงอกงามต่อไป จึงถือว่าโยมได้ร่วมบำรุงพระศาสนา หรือสืบต่ออายุพระศาสนาด้วย

เมื่อพระศาสนาเจริญงอกงาม ก็แผ่ประโยชน์สุขไปให้แก่ประชาชน เพราะธรรมแผ่ไป ทำให้คนประพฤติดีงาม สังคมก็มีความร่มเย็นเป็นสุข โยมก็ชื่อว่าได้ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้มีความสุขด้วย ทั้งหมดนี้ล้วนแต่เป็นการเกิดขึ้นของกุศลธรรมขยายกว้างออกไปๆ พอระลึกได้อย่างนี้ จิตใจก็เกิดปีติ มีความอิ่มใจ

เพราะฉะนั้น นอกจากการกระทำภายนอกแล้ว ก็ควรทำใจภายในด้วย ถ้าทำใจถูกต้อง อย่างที่ทางพระท่านเรียกว่ามี โยนิโสมนสิการ ก็ขยายให้กุศลธรรมยิ่งเพิ่มพูน

ยกตัวอย่างในการทำบุญวันนี้ ก็คือโยมถวายไทยธรรมแก่พระสงฆ์ เป็นการทำบุญทำทาน ก็เป็นกุศลธรรม พอทำใจถูกต้อง ก็มองเห็นว่า อ้อ ไทยธรรมที่ถวายนี้ จะเป็นเครื่องให้กำลังแก่พระสงฆ์ ช่วยให้ท่านไปทำงานพระศาสนา

แล้วก็มองไกลไปถึงงานของพระศาสนา ว่าพระสงฆ์จะได้เล่าเรียนปริยัติ คือคำสอนของพระพุทธเจ้า และได้ไปปฏิบัติธรรมบำเพ็ญภาวนา ทั้งสมาธิ ทั้งวิปัสสนา แล้วก็ไปเผยแผ่สั่งสอนธรรมแก่ประชาชน ประชาชนก็จะมีความร่มเย็นเป็นสุข โอ บุญที่ทำวันนี้นี่มีความหมายมากเหลือเกิน

ยิ่งเรามองได้กว้างไกลออกไปเท่าไร ก็ยิ่งทำให้จิตใจมี

ความเบิกบานผ่องใสมากขึ้นเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่าเป็นการทำใจถูกต้อง

ยิ่งกว่านั้น กุศลนี้ ควรให้ได้ผลทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต

อดีต คือเจตนาก่อนมาที่ตั้งไว้ถูกต้องแล้ว ซึ่งประกอบด้วยศรัทธาและเมตตา

ปัจจุบัน คือขณะทำ ก็ดี เพราะทำด้วยความตั้งใจเป็นบุญเป็นกุศล

อนาคต คือต่อจากนี้ไป ระลึกนึกขึ้นมาเมื่อไร ก็ให้เกิดความอิ่มใจ มีปีติหล่อเลี้ยงใจ ทำให้มีความสุข อย่างที่ท่านเรียกว่ามีปีติเป็นภักษา คือมีปีติเป็นอาหารใจ ทำให้อิ่มใจ อาหารใจนี้บางทีอิ่มจนไม่ต้องรับประทานอะไร เมื่อใจอิ่มก็มีความสุข

ฉะนั้น ถ้าโยมทำบุญถูกต้องแล้ว บุญก็จะเกิดต่อเนื่องตลอดไปเป็นเวลายาวนาน เป็นที่พึ่งที่อาศัยของชีวิต และทำให้เกิดความสุข

รวมความว่า วันนี้ อย่างน้อยโยมก็เกิดกุศลธรรมขึ้นมาแล้วเป็นนิมิตที่ดีงามของวันเกิด

เพราะฉะนั้น ก็ขออนุโมทนา และขอให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วนี้พัฒนายิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ และเป็นมงคลอันนำมาซึ่งความสุขความเจริญงอกงาม จนสำเร็จเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ และความสุขที่สมบูรณ์ สมความมุ่งหมาย ดังที่ได้บรรยายมา

ในโอกาสนี้ ซึ่งถือว่าเป็นวันดีวันงาม พระสงฆ์ก็ได้มาเจริญพระพุทธมนต์ อนุโมทนาอำนวยพร คุณโยมก็ได้ทำบุญทำกุศล พร้อมทั้งโยมญาติมิตรทุกท่านก็มาตั้งใจอวยชัยให้พรด้วยไมตรีจิตมิตรภาพ ทุกอย่างนี้เป็นกุศล เป็นสิ่งที่ดีงาม

จึงขอให้กุศลนี้ อันอิงอาศัยคุณานุภาพของพระรัตนตรัย จงนำมาซึ่งผลอันไพบูลย์ คือจตุรพิธพรชัย แก่คุณโยมทั้งสองท่าน พร้อมทั้งลูกหลาน ญาติมิตรทั้งหลาย

พุทธานุภาเวนะ ธัมมานุภาเวนะ สังฆานุภาเวนะ ด้วยอานุภาพคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ พร้อมทั้งบุญกุศล มีศรัทธา และเมตตา เป็นต้น ที่คุณโยม และลูกหลานญาติมิตร ได้บำเพ็ญแล้ว จงเป็นปัจจัยนำมาซึ่งพรชัยทั้งสี่ประการ พร้อมทั้งความเจริญก้าวหน้างอกงามรุ่งเรือง และสรรพสิริสวัสดิ-พิพัฒนมงคลทุกประการ

ขอให้ทุกท่านมีความร่มเย็นเป็นสุขในพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยทั่วกันทุกท่าน ตลอดกาลนาน

ความสุขเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหากันอยู่ แต่ที่จริงความสุขนั้นเราสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทันที ก็คือในจิตใจนี่เอง เมื่อใดโยมมีศรัทธา มีเมตตา มีไมตรีธรรม มีความสดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ความสุขก็เกิดขึ้นในใจเมื่อนั้นทันที

TRILAKBOOKS
WWW.TRILAKBOOKS.COM

ขอกราบขอบพระคุณแด่ท่านที่สนับสนุนสมทบการจัดพิมพ์ หนังสือธรรมะเล่มนี้

WWW.TRILAKBOOKS.COM

9 786160 000005

ราคา : ธรรมบรรณาการ ๑๙ บาท